

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 421 г. Челябинска»

---

454010, г. Челябинск, ул. Шота Руставели, 4-а, телефон (факс) 256- 56-15, 256-37-54,  
mdou421@mail.ru; <http://ds421.ru> ИНН 7449020809; КПП 744901001

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска»  
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

Утверждена:  
Заведующим  
МБДОУ «ДС № 421 г. Челябинска»  
Т.Н. Герасимовой \_\_\_\_\_  
Приказ № 66/ 2-о от 31.08.2020

**Рабочая программа  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
группы №9  
(5- 6 лет)**

Разработчики:  
Гайнуллина Гульнара Юнусовна  
Данилевич Анастасия Игоревна

## Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* — ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

### **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

### Промежуточные результаты

*5 – 6 лет:*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с

броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **Задачи рабочей программы**

Общие:

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### ***Конкретизация задач в старшей группе***

*5-6 лет*

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

*5-6 лет*

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

#### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*5-6 лет*

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Знакомить с правилами ухода за больным.

#### *Развитие физических качеств:*

*5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

#### *Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

*5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки;	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим и согласовывается с Управлением образования.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

## Модель образовательного процесса

### Комплексно-тематическая модель

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

**Предметно-средовая модель.** Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

### Календарь тематических недель

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	«До свидания, лето», «Здравствуй, детский сад»
	2	«Мой дом», «Мой город»
	3	«Урожай»
	4	«Краски осени»
Октябрь	1	«Животный мир»(+птицы, насекомые)
	2	«Я – человек»
	3	«Народная культура и традиции»
	4	«Наш быт»
Ноябрь	1	«Дружба», «День народного единства» (тема определяется в соответствии с возрастом детей)
	2	«Транспорт»
	3	«Здоровей-ка»
	4	«Кто как готовится к зиме»
Декабрь	1	«Здравствуй, зимушка-зима!»

	2	«Город мастеров»
	3	«Новогодний калейдоскоп»
	4	«Новогодний калейдоскоп»
Январь	1	Рождественские каникулы
	2	
	3	«В гостях у сказки»
	4	«Этикет»
Февраль	1	«Моя семья»
	2	«Азбука безопасности»
	3	«Наши защитники»
	4	«Маленькие исследователи»
Март	1	«Женский день»
	2	«Миром правит доброта»
	3	«Быть здоровыми хотим»
	4	«Весна шагает по планете»
Апрель	1	«День смеха», «Цирк», «Театр»
	2	«Встречаем птиц»
	3	«Космос», «Приведем в порядок планету»
	4	«Волшебница вода»
Май	1	«Праздник весны и труда»
	2	«День победы»
	3	«Мир природы»
	4	«Вот мы какие стали большие»

#### По формам образовательного процесса с учётом темы недели

Месяц	Тема недели	Задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
			Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

#### Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице,	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воз-	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые иг-	Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях

<p>-походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>душные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры</p>	<p>ры</p>	<p>Посещение бассейна Чтение художественных произведений</p>
--	--	-----------	--

### **Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Психологическое сопровождение развития ребенка:

- диагностика когнитивно-эмоциональной сферы дошкольников;
- занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- хореография;
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;

- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;
- полоскание рта после еды.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы ЛФК и гимнастики после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня
- свето-воздушные и солнечные ванны.

3. Коррекционные мероприятия:

- осмотр детей с хроническими заболеваниями носоглотки ЛОР врачом;
- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	5- 6 лет	ежедневно, до -15 <sup>0</sup> С
2.	Утренняя гимнастика		ежедневно, 8- 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)		23 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С 22 <sup>0</sup> С - 20 <sup>0</sup> С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)		ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы		1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия		2 раза в неделю
7.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 <sup>0</sup> С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
8.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 <sup>0</sup> С +16...+ 18 <sup>0</sup> С
9.	Одежда в группе		облегченная

**Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.: «Вентана – Граф», 2007.

2. Безруких М.М. Как правильно закаливать ребенка. М.: «Вентана – Граф», 2007.

3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-синтез, 2006.

4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

7. Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2012.

8. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

### **Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей**

Методики и технологии, указанные в данном разделе обеспечивают выполнение рабочей программы и соответствуют принципам полноты и достаточности

#### *Здоровьесберегающие технологии*

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний []

#### *Учебно-воспитательные технологии*

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

## Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

### Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в лю-	Индивидуально либо с подгруппой ежедневно

	бое удобное время)	
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Сказкотерапия	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

### **Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды**

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, при-

сущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно- развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

### *Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ*

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивают пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, мини-кабинетов, экологической лаборатории, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех поме-	Тело ребенка, реагируя на изменение об-

щениях ДОУ	становки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного Окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

### **Набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития [6]**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

*Набор физкультурного оборудования  
для старшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
Серсо (набор)		2	
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

**Мониторинг освоения программы образовательной области  
«Физическое развитие»**

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Данные о результатах диагностики вносятся в Карты развития ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает степень проявления компонента качества.

При оформлении результатов диагностики развития ребенка педагогами МБДОУ «ДС №421 г. Челябинска» используется программный продукт «Электронный мониторинг развития ребенка», разработанный авторским коллективом ДОУ №421.

**Индивидуальная карта освоения программы  
образовательной области «Физическое развитие»**

Программное содержание	5-6 лет
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	
5-6 лет	
легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;	
редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).	
Воспитание культурно-гигиенических навыков	
5-6 лет	
умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;	
имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);	
сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);	
владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
5-6 лет	
имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;	
знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;	
имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;	
имеет представление о правилах ухода за больным.	
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	
может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)	
прыгать в обозначенное место с высоты 30 см	
прыгать в длину с места (не менее 80 см)	
прыгать с разбега (не менее 100 см)	
Прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см)	
прыгать через короткую и длинную скакалку	
умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м	
умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,	
умеет сочетать замах с броском	

умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой	
умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,	
умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).	
владеет школой мяча	
<b>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</b>	
5-6 лет	
умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	
выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие	
умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом	
ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами	
умеет кататься на самокате	
умеет плавать (произвольно)	
участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах	
<b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>	
5-6 лет	
участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей	
проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений	
умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры	
проявляет интерес к разным видам спорта	

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

### **Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

#### Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Организационная форма	Цель	Темы :
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами	«Папа, мама, я -спортивная семья»

	физического развития детей	
Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Чтобы ребёнок рос здоровым»

Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"